



## Fiche pratique – éviter les FODMAPS pour améliorer confort digestif

FODMAPs= Glucides peu ou pas absorbés et fermentescibles

**Ne pas utiliser de paille pour boire + éviter les chewing-gums**

<b>F</b>	Fermentescibles
<b>O</b>	Oligosaccharides : Fructanes ou Fructo-oligosaccharides (FOS) et Galactanes ou Galacto-oligosaccharides (GOS)
<b>D</b>	Disaccharides (lactose)
<b>M</b>	Monosaccharides (fructose en excès)
<b>A</b>	And (et)
<b>P</b>	Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol)



### Quels aliments à éviter?

Fructo-oligosaccharides (FOS)	Monosaccharides Fructose	Galacto-oligosaccharides (GOS)	Polyols Sorbitol, mannitol...	Disaccharides Lactose
Blé et aliments dérivés du blé Seigle et dérivés Oignon Ail Artichaut Banane (grande) Salsifis Chicorée, Topinambour Poireau Haricots verts Produits laitiers allégés Crèmes glacées allégées, Biscuits (gluten) Barres céréalières (gluten)	Miel, sirop d'agave Pomme, poire, mangue, cerise, coing, figue, kaki, noix de coco, pastèque Fruits secs Jus de fruits Confitures Nectars, Sirops de fruits, sirop d'érable Sodas Sirop de fructose ou sirop de glucose-fructose, tout ce qui contient du fructose dans la liste des ingrédients	Légumineuses Légumes secs	Évitez ceux dont la liste des ingrédients comporte un des ingrédients suivants : maltitol et sirop de maltitol (E965), isomalt (E953), lactitol (E966), mannitol (E421), sorbitol (E420), xylitol (E967), érythritol (E968) Fruits à noyau Gommés sans sucre Produits allégés en sucres en général, confiseries et biscuits allégés en sucres, pâtisseries, crèmes glacées, produits pour sportifs et diabétiques.	Lait et dérivés, entremets, crème Sauce, mais aussi purées, pains au lait, brioches, viennoiseries, pâtisseries à la crème, chocolat au lait, crêpes, gaufres

## Quels aliments privilégier?

Légumes	Fruits	Produits laitiers et alternatives végétales	Oléagineux et graines	Sources de protéines	Pain et céréales sans gluten	Biscuits
Chou chinois Chou de Bruxelles Poivron Carotte Concombre Laitue Tomate Avocat Céleri Epinard Brocoli Fenouil Aubergine Potiron Patate douce Brocoli (petite quantité) Courgette (petite quantité)	Banane (petite) Orange Citron Pamplemousse Fruits rouges Mandarine Raisin Melon Fruit de la passion Papaye	Fromages à pâte dure type comté Yaourt de soja Laites végétaux	Amandes Noix de Pecan Noix de cajou Noix du Brésil Noix de Grenoble Noisettes Graines de courges Graines de chia	Viande Poisson Volaille Tofu Tempeh Fruits de mer	Quinoa Sarrasin Millet Amarante Sorgho Riz	Sans gluten : quinoa, sarrasin, châtaigne ... Préférer le fait maison. Eviter les produits à base de maïs (inflammatoire) et de farine de riz (IG élevé)